

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sen oczyszcza mózg z toksyn



Podczas snu mózg oczyszcza się z toksyn powstających podczas wytężonej pracy umysłowej - twierdzą amerykańscy naukowcy na łamach „Science”.

Sen to nadal niewyjaśniony fenomen. Dlaczego ludzie i zwierzęta zasypiają, skoro oznacza to czasową bezbronność wobec drapieżników? Obecnie przyjmuje się, że sen może być niezbędny do uczenia się i zapamiętywania.

Zespół specjalistów z University of Rochester Medical Centre uważa, że jednym z głównych powodów, dla których potrzebujemy snu jest oczyszczanie mózgu. Naukowcy wykazali, że podczas snu komórki mózgu kurczą się, otwierają się luki pomiędzy neuronami, co pozwala na wymycie toksyn przez płyn. Jeśli proces oczyszczania mózgu zostanie zaburzony, mogą wystąpić zaburzenia w jego funkcjonowaniu - tak jak w chorobie Alzheimerera, w przebiegu której w mózgu gromadzą się patologiczne białka.

Teoria naukowców z University of Rochester opiera się na dokonanym przez nich w ubiegłym roku odkryciu w mózgu systemu „glimfatycznego” - związanego z komórkami gleju odpowiednika układu limfatycznego, którym przepływa płyn mózgowo-rdzeniowy oczyszczający tkanki mózgu i transportujący składniki odżywcze. Badania mózgow myszy wykazały, że system glimfatyczny jest podczas spoczynku nawet 10 razy aktywniejszy, a jednocześnie objętość komórek (prawdopodobnie glejowych) spada nawet o 60 procent.

Jak powiedziała BBC, biorąca udział w badaniach, dr Maiken Nedergaard, mózg ma do dyspozycji tylko ograniczony zasób energii - jak się wydaje, musi w związku z tym wybierać pomiędzy dwoma stanami funkcjonalnymi - czuwaniem oraz snem, podczas którego jest oczyszczany.

„To jak urządzenie przyjęcia - można się bawić z gośćmi albo sprzątać dom, ale nie da się bawić i sprzątać jednocześnie” - dodaje dr Nedergaard. Prawdopodobnie przetwarzania informacji także nie da się połączyć z „płukaniem mózgu”.

Planowane są badania z udziałem ludzi, które powinny wyjaśnić na ile słuszna jest teoria dotycząca czyszczenia mózgu podczas snu.

Źródło: www.pap.pl



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy